


**Carolin**  
Frischeagentin  
Kartoffel-  
& Gemüseprodukte



Rezept  
auf der  
Rückseite

# Scharf oder fruchtig? Beides!

Es ist endlich Sommer. Und im Sommer mögen wir es leicht, heiß und fruchtig. Für diese beiden Rezepte bedeutet das: Keine Zutaten, die zu schwer im Magen liegen, gerne mit ein bisschen Schärfe, denn die - man mag es kaum glauben - kühlt den Körper bei heißen Temperaturen, und mit sommerlichen Früchten und Kokosmilch. Geht es noch sommerlicher? Kaum, glaubt unsere Frischeagentin Carolin. Und genau aus diesem Grund sollten Sie der Empfehlung folgen und das Lieblingsrezept von Carolin einfach mal ausprobieren!

 edeka\_langer\_zellmer

 EDEKA.langer.zellmer

 [www.edeka-langer-zellmer.de/rezpte](http://www.edeka-langer-zellmer.de/rezpte)

Wir ♥ Lebensmittel.

Langer/Zellmer  
Adelsberg





**Carolin**  
empfiehlt

# So behalten wir im Sommer ein kühles Köpfchen: Heißes Süßkartoffel-Ananas Curry mit einem fruchtigen Kokos-Mango-Dessert

## So einfach geht's

1. Wir beginnen so, wie jedes gute Gericht beginnt: Waschen, schälen, schneiden – und zwar nicht wenig. Los geht's mit den Süßkartoffeln. Nachdem wir sie gepulzt und geschält haben, schneiden wir die Kartoffel in 1/2 x 2 cm große Stücke. Es folgen die Lauchzwiebeln, die in etwa 2 cm lange Stücken geschnitten werden. Die Paprika werden zunächst halbiert und dann großzügig in etwa 1-2 cm große Stückchen zerkleinert. Gleiches machen wir mit der halben Ananas: Nachdem wir den Strunk entfernt haben, schneiden wir sie in etwa 1 cm große Würfel. Nun die Chilischote. Diese wird, von den Kernen befreit und anschließend in kleine Stückchen gehackt.

2. Zunächst wollen wir die Pfanne oder, falls vorhanden, den Wok anheizen: Zuerst die Frühlingzwiebeln für 1 Minute zum Schwitzen bringen. Nun wir 400 ml der Kokosmilch, 500 ml Orangensaft und die Currypaste bei, und lassen den Sud bei schwacher Hitze für 5 Minuten köcheln. Anschließend geben wir die Süßkartoffelstückchen hinzu, die wir für 3 Minuten in Ruhe vor sich hin köcheln lassen.

3. Nun die Paprika- und Chilistücken. Nach etwa 6 Minuten sollten diese garkochend sein, sodass wir die mit dem Highlight, den Ananasstücken, fortfahren können. Die Ananas sollte nur kurz für etwa 2 Minuten mitgaren. Währenddessen schmecken wir das Curry mit 2 TL Limettensaft, Pfeffer, Chilipulver und Salz ab. Garniert wird das Gericht mit gehacktem Koriander. Und Voila – das Hauptgericht. Und nun zum Dessert.

4. Dafür rühren wir 500 g Magerquark, 400 ml Kokosmilch, 80 g Kokosraspeln und 1 TL Ahornsirup zu einer glatten Masse. Für das Topping pürieren wir die Mango, nachdem wir sie von Schale und Kern befreit haben. Wir 2-3 TL Limettensaft unter das Püree und können anschließend schon mit dem Anrichten beginnen.

5. Was wir dafür brauchen? Ein Glas, in das wir erst den Kokosquark und dann das Mangomus hineinschichten. Anschließend bestreuen wir das Mango-Topping mit den gehackten Nüssen und schon können wir mit dem besten Teil des Kochens beginnen. Dem Essen. Guten Appetit.



einfach



60 min



4 Portionen

## Zutaten

- 450 g Süßkartoffeln
- 2 Bund Frühlingzwiebeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1/2 Ananas
- 2 Mango
- 1 rote Chili
- 1 Bund Koriander
- 2 EL neutrales Öl (etwa Rapsöl)
- 2-3 EL rote Thai-Currypaste
- 500 ml Orangensaft
- 600 ml Kokosmilch
- 500 g Magerquark
- 2 TL Ahornsirup
- 3-4 TL frischgepressten Limettensaft
- 80 g Kokosraspeln
- 200 g gehackte Nüsse
- 1-2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer, Chilipulver



## Tipp unserer Frischeagentin:

Es klingt komisch, aber scharfe Chilischoten kühlen den Körper im Sommer ab. Daher wird in warmen Ländern gerne mal zu scharfen Zutaten gegriffen. Der Effekt funktioniert allerdings nicht mit Senf. Nur capsaicinhaltige Lebensmittel sorgen für ein kühles Köpfchen.

